

## 学生の皆さまへ

新型コロナウイルス感染防止対策に伴い、自宅待機を余儀なくされている毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？ご実家に戻りご家族と過ごされている方、都内にとどまり一人で頑張っておられる方など、それぞれ事情が異なると思います。自分を守るため、家族を守るため、大切な人を守るために、それぞれができることを皆さまと共にやっていきたいと思っています。

このような状況が長く続くと、心理面に変化が出てくることがあります。そのようなときの対処方法について、以下にまとめてみました。参考にしてみてくださいませと幸いです。

### ◆ もしもしたらこのような感情がわいてくるかもしれません…でも、このような感情は非常時に誰もが感じる正常な反応です。

- ・自分の体調や将来について不安になる
- ・わけもなくイライラする
- ・感染しているのではないかと心配になる
- ・自分が原因で人を感染させたのではないかと不安になる
- ・孤独や寂しさを感じる
- ・眠れない、怖い夢を見る
- ・集中できない
- ・突然不安になる



### ◆ 対処法

- ・まずは、現段階での正しい情報を入手してください（WHO、厚生労働省など）
- ・必要な情報を入手したら、注意を他のことに転換しましょう（情報過多は混乱を招きます）
- ・できるだけ生活のリズムを整える（規則正しい生活をする）
- ・健康的な食事を工夫する
- ・知人や家族との連絡を維持してください
- ・リラックスできることをする（EX .ストレッチ、軽い運動、音楽を聴くなど）
- ・ストレス対処法関連のアプリを活用する（EX .呼吸法、マインドフルネス、リラクゼーション）
- ・今できることや今しかできないことを考えてやってみる
- ・疲れたら無理せず休む

※現在、専門機関（病院、クリニック等）に通院中の方は、定期的に連絡を取るようになしてください。

※東京に残っておられる方で、どうしても不安な時は <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>（若ナビ）があります。

### ◆ 参考

日本赤十字社(2020).「感染流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

American Psychological Association(2020).Keeping Your Distance to Stay Safe.

(日本心理学会訳「もしも『距離をとることを求められたなら:あなたの安全のために』」)

[https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)